NA STRAŻY ZDROWIA



ROK V Polskie Towarzystwo Higieniczne NR. 3

POLSKIE TOWARZYSTWO HIGIENICZNE

NA STRAŻY ZDROWIA

MIESIĘCZNIK

REDAKTOR DR M. KACPRZAK

Prenumerata roczna zł. 2.40, z przesyłką zł. 3. Konto Czekowe P. K. O. 9474 „Zdrowie".
Redakcja: Chocimska 24. Tel. 4-23-90. **Administracja:** Karowa 31. Tel. 663-46.

Rok V WARSZAWA — marzec 1939 Nr 3

Gdy pytamy ludzi na wsi, czy odżywiają się dobrze i czego by chcieli spożywać więcej niż obecnie, otrzymujemy w większości wypadków taką odpowiedź: byłoby wszystko dobrze, gdyby człowiek miał więcej mięsa i więcej okrasy (masła i słoniny). W takiej odpowiedzi jest dużo słuszności, bo rzeczywiście nasza ludność wiejska je za mało i produktów mięsnych i tłuszczów. które są drogie, co jest głównym powodem niedostatecznego ich używania. Ale taka odpowiedź nie jest wystarczająca. Mięsa musimy więcej spożywać, pokarmy nasze powinniśmy lepiej krasić, ale w naszym odżywianiu mamy wiele innych jeszcze rzeczy do poprawienia i to bardzo niewielkim kosztem.

Do najważniejszych braków należy nieumiejętność przygotowania pokarmów i dobór produktów Jeśli pokam jest źle przygotowany, to traci on wiele ze swojej wartości odżywczej, traci na smaku, może być nawet znacznie mniej strawny. Ten sam kawałek mięsa inną ma wartość jeśli go upieczemy, inną jeśli ugotujemy dobrze, a jeszcze inną jeśli ugotujemy źle. Każdy wie, że rosół i rosół to wielka różnica, ale czy wielu zdaje sobie sprawę, że to samo dotyczy kartofli, marchwi, klusek, kaszy? Prawdopodobnie tylko bardzo nieliczne gospodynie wiedzą, że przez nieumiejętne gotowanie kartofli można z połowę ich wartości stracić, poprostu wylać z wodą. Do żołądka dostanie się objętościowo niby taki sam kartofel, ale cóż z tego za korzyść, jeżeli ten kartofel nie ma już swojej siły odżywczej.

Naturalnie dobrze przygotowany pokarm musi być jeszcze smaczny, bo tylko to jest całkowicie wyzyskane, co jest apetyczne, to się dobrze trawi, do czego „ślina idzie". Czasem drobny niekosztowny wydatek może zupełnie zmienić smak pokarmu, a nawet zwiększyć jego wartość. Niewłaściwe zaś, nieumiejętne przygotowanie czyni niejednokrotnie pokarm niestrawnym, który z tego powodu powoduje przykre

uczucie ciężaru i ucisku, a jeśli się często powtarza rujnuje cały przewód pokarmowy. Ileż to razy człowiek zje coś takiego, co nawet na oko nieźle wygląda, co jednak leży w żołądku jak kamień — godzinami. Nieraz to prowadzi do katarów i innych cierpień żołądka. Zdawałoby się, że skoro wieś je pokarmy proste i zdrowe, nie powinno się na wsi spotykać często podobnych schorzeń żołądkowych, a lekarze mówią co innego. Przyczyna leży tu najczęściej nie w samych produktach, lecz w ich przechowywaniu, przygotowaniu, a nawet spożywaniu.

Dlatego sprawom tym, mającym wielką doniosłość zdrowotną, poświęcamy obecny numer naszego pisma.

Przez nieumiejętne zbieranie produktów, przez niewłaściwe ich przechowywanie i gotowanie tracimy wiele najcenniejszych właściwości pokarmów, codziennie spożywanych.

Nie marnuj produktów spożywczych, które zdobywasz ciężką pracą. Produkty te są potrzebne Tobie, Twojej rodzinie, wszystkim obywatelom kraju.



NIE MARNUJMY POKARMÓW NA ŚMIETNIKACH.

W moim domu nic się na śmietnikach nie marnuje, ja gospodaruję oszczędnie — pomyśli niejedna gospodyni, zobaczywszy nagłówek tego artykułu. A jednak! A jednak nie ma takiego domu w mieście, ani na wsi, gdzie nie marnowałyby się produkty spożywcze. Gdybyśmy zbierali i składali razem te wszystkie części pokarmów, które tylko w jednym dniu w naszych wsiach i miastach marnują się bez pożytku dla nikogo, przerazilibyśmy się zobaczywszy, że tworzy się z tego cała góra. Iluż ludzi można by z tego wyżywić!

Ale cóż to takiego marnuje się u nas codziennie w tak wielkich ilościach? Aby odpowiedzieć na to pytanie, przejdźmy się chwilę po wsi. Mamy nieszczęśliwy zwyczaj wyrzucania śmieci gdzie bądź, można więc łatwo przekonać się, jakie to odpadki wyrzuca gospodyni.

Tu widzimy rozbite jajo — pewnie gospodyni chciała je użyć do klusek, ale że było zepsute, więc je wyrzuciła. Tam na śmietniku widzimy pogniłe jabłka i pomidory, bo co z nimi zrobić, nikt zgniłych jeść nie może. A tu widzimy gospodynię, która wynosi jedzenie dla świń. Nic niezwykłego — obierzyny ziemniaczane — ale popatrzmy tylko jakie to one są. Takie grube, że połowa ziemniaków na nie poszła! I tak dalej i dalej, chodząc po wsi, zobaczymy między śmieciami tu zgniłą marchew, tam wyrośniętą i już zwiędniętą cebulę, a jeszcze gdzie indziej zapleśniały kawałek chleba.

Za wsią jest łąka i las. A na łące widzimy, jak sobie najspokojniej rośnie kminek, szczaw, chrzan, w lesie i zaroślach zaś — orzechy laskowe, jeżyny, maliny, czarne jagody, głóg, a nawet pod śniegiem jeszcze, na zamarzniętych błotach, czerwienią się żurawiny. To wszystko rośnie sobie jak chce, bo mało takich, którzy schylają się po skarby naszej ziemi, bo albo nie uznają ich za wartościowe, albo mówią, że na

---

Niniejszy numer został wydany w opracowaniu p. *Z. Czerny* i p. *M. Strasburger*.

to szkoda czasu. A jednak nie szkoda i nawet zapracowana gospodyni mogła by na to chwilkę czasu wolnego znaleźć, a ludzie starsi i dzieci nawet pasący bydło mogłyby czasem i kobiałkę szczawiu na zupę i pęczek liści jeżynowych na herbatę zebrać.

Oto w krótkości parę wskazówek, jak uniknąć marnotrawstwa pokarmów:

1. Jarzyny i owoce zbierać we właściwej porze tak, żeby sałata, rzodkiewka i inne jarzyny nie wyrastały, owoce zaś nie spadały z drzew i nie uszkadzały się przez otłuczenie i t. p.

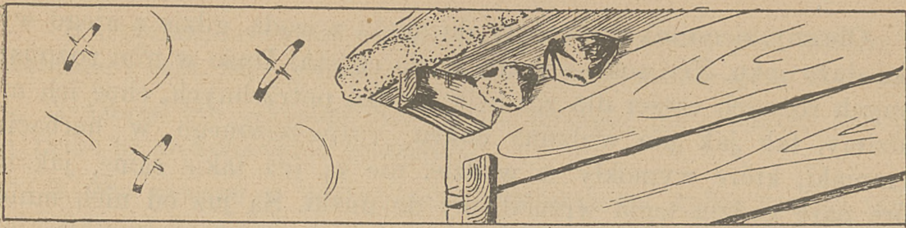
2. Produkty przechowywać umiejętnie, według wypróbowanych przepisów, które można znaleźć we wszystkich pismach dla gospodyń wiejskich. Wtedy mięso, jaja, ser, jabłka, pomidory i wiele innych pokarmów nie będą gniły i nie będziemy ich tak często widywali na śmietnikach wiejskich. Stąd widzimy jakie ogromne znaczenie ma umiejętność przyrządzania przetworów na zimę. Musimy się tego koniecznie nauczyć!

3. Przy obieraniu ziemniaków, jarzyn i owoców nie możemy odkrawać z nich tyle, żeby połowa szła do odpadków, bo wprawdzie dostanie to świnia, ale ludzie będą mieli mniej.

— No, to można obrać więcej ziemniaków, żeby mieli dosyć — pomyśli niejeden. Nie jest to obojętne dla naszego zdrowia, że zwykle jemy tylko same środki ziemniaków grubo okrojonych. Na wierzchniej warstwie ziemniaków i innych jarzyn tuczy się dobrze nie tylko inwentarz, ale wierzchnie części ziemniaka mają także duże znaczenie dla zdrowia człowieka, jak o tym przeczytamy w następnym artykule.

4. Trzeba pomyśleć o lepszym użytkowaniu tego, co koło nas rośnie dziko. Na łące znajdziemy zioła, w lesie i zagajniku — jagody, grzyby, w wodach — raki i ryby, choćby to była tylko tak zwana drobnica, wszystko to przyniesie nam korzyść, byleśmy postarać się tylko chcieli.

Pamiętajmy, że produkty niedojrzałe, zgniłe, brudne, zabłocone są bardzo kosztowne, bo tyle z nich odejdzie odpadków, że to co zostanie będzie już bardzo drogie. Tylko produkt zdrowy, czysty i dobrze przechowany dobrze też nam się opłaca.



NIE MARNUJMY POKARMÓW W GARNKU.

Produkty spożywcze marnują się nie tylko wtedy, gdy dopuścimy do tego żeby zgniły, a potem wyrzucamy je na śmietnik. Bardzo wiele pożywienia marnuje się także w garnku. Przestanie nas to dziwić, gdy przypomnimy sobie, jak to większość gospodyń gotuje ziemniaki. Gospodyni siada na niziutkim stołku, z jednej strony ma koszyk z ziemniakami, takimi jak je z ziemi wyjęła — brudnymi, zabłoconymi — z drugiej zaś szaflik lub miskę z wodą. Bierze ziemniak do ręki i raz, dwa i już ziemniak obrany spada do miski. Wiadomo, musi się śpieszyć, bo niejedna robota czeka jej rąk. Że zaś obiera ziemniaki brudne, więc i te jej ręce są też brudne i w obrane ziemniaki wciera brud. Dużo osób myśli, że to nic nie szkodzi, bo przecież ziemniaki będą się jeszcze moczyły i płukały, poleżą w wodzie, ile trzeba, choćby całą noc. Później się je spłucze, naleje świeżej wody i postawi na kuchni, gdzie znów będą stały, ile trzeba, czasem zdarza się, że stoją od rana do wieczora, aż wszyscy z pola wrócą.

Robiły tak nasze matki i babki, więc i my tak robimy, niewiele zastanawiając się, ile to też jeszcze pożywienia zostało w ziemniakach, a ile się go już zmarnowało.

Teraz jednak zastanówmy się nad tym przez chwilę.

Najpierw wiadomo, że sam środek ziemniaka a ta jego część, która leży pod skórką, w c a l e n i e s ą w r ó w n e j m i e r z e d l a z d r o w i a n a s z e g o p o ż y t e c z n e. To co jest w ziemniaku pod skórką, jest bardzo pożywne, to co jest w środku znacznie mniej. Jeżeli więc obierany ziemniak tak, że trzy, cztery razy ruszymy nożem i już ziemniak obrany, to połowa ziemniaka idzie dla świń i to właśnie ta połowa, która jest najważniejsza i najpożywniejsza, ludzie zaś mają już z tak obranych ziemniaków znacznie mniejszy pożytek.

Obrany ziemniak wrzucamy do miski z wodą, gdzie z niego wycieka dużo soku. Ten sok — to nie woda czysta! Dużo w nim rozpuszczonych różnych części dla zdrowia bardzo potrzebnych, choć ich nie widzimy, tak jak nie widzimy cukru, rozpuszczonego w herbacie. Ziemniaki, które wymokły w wodzie, nie są już takie same, jak te, które parę godzin temu wrzuciliśmy do miski. Są już od nich mniej pożywne.

Teraz zalewamy je wodą i stawiamy na ogniu. Od gotowania ziemniaki rozmiękną i ta reszta soku, która nie wyciekła przy moczeniu w misce, wychodzi teraz do wody, w której gotujemy. A co my z tą wodą zrobimy?

— Wylejemy, bo co z nią zrobić? — myśli gospodyni. Naturalnie, jeżeli ma cały wielki garnek wody, to co innego ma z nią zrobić, jak tylko wylać. Ale spróbujmy nalewać ziemniaki małą ilością wody — tyle, żeby się nie przypaliły. Zostanie nam w końcu gotowania tylko jej odrobina, zróbmy na niej zupę, lub sos i już po kłopocie!

Przecież to nie czysta woda, to drogocenne dla nas pożywienie, jeszcze ważniejsze dla zdrowia niż rosół z mięsa, a kto by tam rosół wylewał!

Z ziemniaka, który gotuje się długo, czasem parę godzin, już dużo korzyści dla zdrowia mieć nie będziemy. Wszystko się z niego wygotuje, porozkłada i tyle z niego pociechy, co z ugotowanego pantofla. Tyle, że głód oszukamy a to jeszcze nie wszystko! Trzeba więc ziemniaki gotować prędko. Nalać mało wody, postawić na duży ogień, przykryć i gotować tylko tak długo, póki nie zmiekną. Jeżeli używamy emaliowanego garnka, musimy uważać, żeby nie był we środku otłuczony i żeby nie wyglądało żelazo, bo taki garnek bardzo obniża pożytek z ziemniaków.

Najlepszym sposobem przyrządzania ziemniaków jest gotowanie lub pieczenie ich w skórkach. Takie ziemniaki nazywają „w mundurach". Po ugotowaniu skórka schodzi z nich cieniutko, jeżeli są upieczone, można je zjeść razem ze skórką. Nie tracimy wtedy nic przez grube obieranie, a także podczas gotowania przez skórkę soki nie wyciekają do wody, nic się więc z nich nie traci. Widzimy więc, że gotowanie lub pieczenie ziemniaków w mundurach jest najlepszym sposobem ich przyrządzania.

Prawie wszystko to samo, co o ziemniakach, możemy powiedzieć o gotowaniu innych jarzyn. Zapamiętajmy więc, że ziemniaki i jarzyny trzeba:

1. Opłukać, a nawet wyszorować je dokładnie, póki jeszcze są nieobrane i całe, żeby potem nie wcierać w nie brudu przy obieraniu.

2. Obrać lub oskrobać cienko, nie wycinać nic wielkimi kawałami, tylko to, co koniecznie potrzeba.

3. Nie moczyć w wodzie przed gotowaniem, tylko prędko opłukać i stawiać na ogień.

4. Do gotowania nalewać mało wody, a później pamiętać, że pozostała od gotowania woda to jak cenny rosół — wyrzucać go nie można.

5. Garnek stawiać na dużym ogniu, przykrywać, gotować tylko tak długo, póki jarzyna nie zmięknie.

I jeszcze jedno. Dużo gospodyń ma ten zwyczaj, że kapustę przed gotowaniem parzą, albo solą i gdy wypuści sok, — odciskają, żeby nie była gorzka. Powiedzmy sobie od razu, że tylko wtedy kapusta jest smaczna, jeżeli będziemy uprawiali odpowiednie jej odmiany, t. j. cukrówkę. Złych odmian kapusty nie trzeba sadzić, bo po co? Można przecież na rozsadę wybrać słodką i smaczną kapustę. Smaczne są odmiany z małymi zwięzłymi główkami, bez sinawego odcienia liści i bez goryczy. Takiej kapusty nie trzeba parzyć, ani odciskać od soku. Ten sok, to właśnie nasze zdrowie! W nim zawarta jest cała pożywność kapusty. Co nam po takiej wyciśniętej kapuście, która już jest jak kawałek szmaty? Nikt nie lubi gorzkiej kapusty, ale odrobina goryczy zawartej w cukrówce odejdzie, gdy garnek podczas gotowania odkryjemy. W ten sposób należy zawsze gotować kapustę, tak świeżą jak kiszoną.

Nie tylko jarzyny i ziemniaki, ale nawet kluski i kasze można ugotować dobrze lub źle, choć wydaje się to takie łatwe.

Źle ugotowana kasza jest twarda, a znów rozgotowana na bryję, zwłaszcza przypalona — wstrętna.

Zle ugotowana zacierka lub kluski są też twarde, w środku widać surową mąkę, nie wyrosły, są małe, ciężkie, jak mówimy — „zabite“. Jeżeli jeszcze w dodatku są zimne i nieomaszczone, są nie tylko niesmaczne, ale szkodliwe dla zdrowia. Dlaczego? Dlatego, że człowiek nie trawi dobrze surowej mąki i choruje od niej i dlatego, że do zabitych klusek soki trawiące w żołądku i kiszkach człowieka dobrze nie wnikają. Kluski stygnąc opadają, przestają być pulchne i dlatego zimne kluski są mniej zdrowe niż gorące. Żeby zaś ciasto dobrze prześlizgiwało się przez gardło i kiszki, potrzebna jest okrasa.

Co zrobić, żeby kluski były pulchne? Żeby zacierka lub kluski były pulchne, trzeba je starannie wyrabiać. Nie wystarczy zagnieść ręką na stolnicy parę razy, żeby wymieszać mąkę z wodą i jajem. Trzeba wyrabiać póki ciasto nie stanie się gładkie i lśniące. Gdy je przetniemy, spostrzeżemy w nim drobniutkie otworki. Wtedy kluski podczas gotowania w wodzie urosną, przybędzie ich, będą miękkie, pulchne i zdrowe.

Teraz pokrajemy je lub posiekamy drobno, gdyż grube kawały ciasta są mniej zdrowe i dłużej się gotują niż drobne. Zacierki nie trzeba skubać — lepiej jest posiekać ją drobno lub zetrzeć na tarce, gdyż idzie to prędzej, a zacierka nie zgnieciona w palcach będzie pulchniejsza i lepiej przy gotowaniu wyrośnie.

Podczas gdy ciasto krajemy lub siekamy, już woda w garnku powinna stać na ogniu i rozdrobione ciasto wrzucamy na wrzącą wodę, lekko posoloną. Dlaczego na wrzącą a nie na zimną? Doświadczone gospodynie wiedzą, że kluski wrzucone na zimną wodę gotują się długo, bo dopiero trzeba czekać, żeby się woda zagotowała. Przez ten czas kluski nasiąkają wodą, rozgotowują się i stają się kleistą mazią, a nie kluskami. Żeby tego uniknąć, trzeba wrzucać kluski na wrzącą wodę. Gdy gotujące się kluski parę razy wypłyną na powierzchnię i wewnątrz są już przejrzyste, odcedzamy je, przelewamy ciepłą wodą, krasimy i póki gorące podajemy do zjedzenia.

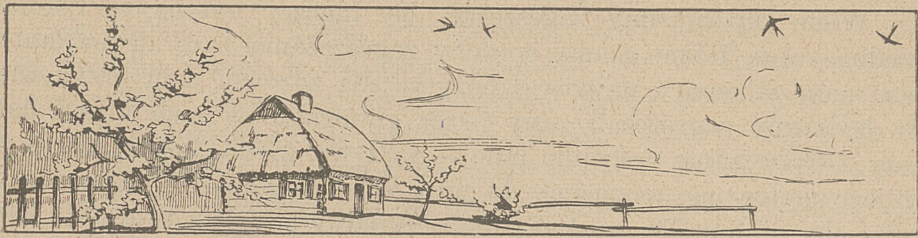
Najtańsze i najpożywniejsze są kluski ziemniaczane. Są to kluski przyrządzone z ziemniaków ugotowanych, przetartych, do których dodajemy mąkę. Na 3 litry ziemniaków dajemy półtora litra mąki i tak jak każde kluski zagniatamy z jajem. Przez to, że dodajemy przetarte ugotowane ziemniaki, które są bardzo puszyste, kluski takie są bardzo lekkie, pulchne tak, jak żadne inne kluski, a że ziemniaki są tańsze niż mąka, więc i takie kluski są bardzo tanie. Dla naszego zdrowia też są pożyteczne, bo ziemniaki z mąką dobrze się zgadzają. To tak, jakby lewa ręka wspierała prawą. Czego nie zrobią dla naszego zdrowia ziemniaki to zrobi mąka i na odwrót. Można też przyrządzać kluski z surowych przetartych ziemniaków z dodatkiem mąki, ale takie kluski i placki nie są już takie zmaczne, pulchne i zdrowe, jak kluski z ziemniaków ugotowanych.

Wody z ugotowanych klusek lub zacierki wylewać nie należy, bo tak samo jak bardzo pożywny jest wywar z ziemniaków i innych jarzyn, tak samo kluszczanka jest bardzo pożyteczna dla naszego zdrowia i na niej trzeba przyrządzać zupę.

Wiele zup musimy zagęszczać, bo inaczej byłyby za rzadkie i mało sycące. Różne mamy sposoby zagęszczania zup, ale najmniej czasu nam zabierze i najwięcej pożytku dla zdrowia nam przyniesie, gdy będziemy zagęszczali zupy przez gotowanie w nich klusek lub kaszy. Gdy w zupie wszystko inne — jarzyny, groch, fasola, mięso — już jest ugotowane, wrzucamy do zupy kluski i gotujemy razem, mieszając aby nie opadły na dno i nie przypaliły się. Jest to daleko lepszy i pożywniejszy sposób zagęszczania zupy niż zasypywanie jej mąką lub przyrządzanie na tłuszczu tak zwanej zasmażki czyli zaprażki. Do zagęszczonej już zupy musimy jeszcze włożyć jakiś tłuszcz.

Widzimy więc, że gotowanie nawet najprostszych potraw jest tylko z pozoru proste, a w rzeczywistości mnóstwo tu szczegółów, które przemyśleć trzeba i z nimi się zapoznać. Widzimy też, że prawdą jest, iż nasze pokarmy mogą marnować się w garnku. W garnku i w misce z wodą, a z garnka często wyjmujemy już wcale nie to, co do niego włożyliśmy, lecz pokarm bardzo zubożały w wartość odżywczą. Musimy więc uczyć się przyrządzania pokarmów, bo nikt nie rodzi się na świat z tą umiejętnością. A uczyć się trzeba w szkołach lub na kursach gospodarczych, z książek, pism, odczytów i radia.





CAŁY OBIAD W JEDNYM GARNKU.

Gdy hodujemy bydło i nierogaciznę, pamiętamy o tym, że na jednym tylko rodzaju pożywienia inwentarz nie będzie dobrze rósł. Niewielka pociecha ze świni wychowanej na samych ziemniakach, albo z krowy karmionej samą sieczką. Bo ciało zwierzęce czy ludzkie tak jest zbudowane, że potrzebuje różnorodnego pożywienia i nie wystarcza zaspokojenie głodu byle czym.

Ale przyroda nie przez cały rok równomiernie dostarcza nam swych darów, lecz w każdej niemal porze roku ukazują się inne produkty i wkrótce znów znikają. Jakże więc możemy dokonać tego, żeby jednak przez cały rok nasze ciało miało wszystkie potrzebne dla niego pokarmy? Jak dokonamy, żeby jednak jabłka jeść nie tylko na jesieni, żurawiny nie tylko w zimie, a masło nie tylko na wiosnę?

Możemy osiągnąć to tylko, utrwalając (konserwując) produkty przez kopcowanie, kiszenie i pasteryzowanie jarzyn i owoców, suszenie grzybów, solenie i wędzenie mięsa, topienie tłuszczów i t. p.

Wiewiórka składa do dziupli zapasy orzechów, szyszek i żołędzi. Mrówka ciągnie do mrowiska każde napotkane po drodze źdźbło, bo przydać się tam może w życiu gromady. I my zbierajmy już od czerwca do późnej jesieni takie zapasy, które potem w jak największej rozmaitości wejdą w skład codziennych naszych potraw.

Pozwoli nam to sporządzać *potrawy pełnowartościowe*. Co to są potrawy pełnowartościowe? Jak wskazuje sama nazwa, są to potrawy, które mają pełną wartość, czyli zawierają wszystko to, co do życia i zdrowia człowieka jest nieodzowne. Do zdrowia i życia potrzebne są zaś zarówno ziemniaki, jak kapusta, groch, fasola, marchew i inne jarzyny, mleko ser, tłuszcz, kasza, chleb i inne produkty. Do przyrządzenia więc potrawy pełnowartościowej nie potrzeba wielkiej ilości kosztownych produktów. Nie potrzeba wiel-

kiego kawała mięsa, ani kilkunastu jaj, ani pół litra śmietany, lecz wystarczy mała ilość tych produktów, ale za to często — codzień. Ponieważ do potrawy pełnowartościowej wchodzą produkty bardzo różnorodne, więc malutka ilość produktów droższych wystarczy, aby uzupełnić wartość produktów tańszych, lecz mniej wartościowych pod względem odżywczym.

Wiadomo, że przy ciężkiej pracy na wsi gospodyni ma tyle na głowie, że trudno jej dużo troski poświęcać przyrządzaniu posiłków. Skąd by czas i pieniądze wzięła na jakieś wymysły i podawanie obiadów złożonych z paru dań! Nawet i naczyń do tego nie ma. Może jednak włożyć do jednego garnka po troszce każdego z najważniejszych produktów. W ten sposób i wilk będzie syty i owca cała.

Weźmy jako przykład kapuśniak z grochem i żeberkami, a do tego ziemniaki. Co tam jest w takiej potrawie! Jest kapusta kiszona, groch, ziemniaki, odrobina tłustego mięsa, cebula, smalec. Gdy potrawa już ugotowana, dodajemy trochę surowego soku z kapusty. A niczego dużo, wszystkiego tylko po troszeczce, lecz mądrze dobrane.

W tej potrawie mamy mięso, ale tylko odrobinkę. Ta odrobinka wystarczy jednak, żeby nadać smak całej potrawie i dopełnić to, czego naszemu zdrowiu nie może dostarczyć kapusta, groch, ani ziemniaki. Przyrządzanie potraw podobnych do tego kapuśniaku jest najlepszym sposobem zużytkowania mięsa, gdy nim rozporządzamy. Na jakieś kotlety czy pieczyste potrzeba mięsa dużo, żeby się wszyscy najedli i głodni nie byli, więc też rzadko — tylko w wielkie święto — takie potrawy pojawiają się na naszym stole. Ale że wielkie święta są rzadko, więc mały z tego pożytek dla naszego zdrowia. Gdybyśmy jednak częściej włożyli do zupy lub innej potrawy malutki kawałek mięsa, nie kosztowałoby to dużo na raz, a pożywienie nasze byłoby i smaczniejsze i pożywniejsze. Czy nie lepiej nawet w dzień powszedni mieć przyjemność z dobrego obiadu, niż tylko w święta zjeść tyle, że już ochota odejdzie?

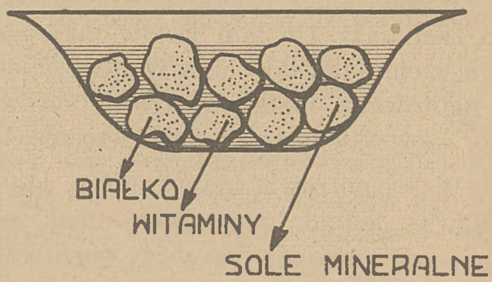
Zresztą na pieczeń potrzebne jest mięso najlepsze. Nieraz gospodyni z trudem zdobędzie kawałek mięsa i upiecze je, ale jakie to mięso! Pożal się Boże! Żylaste, twarde jak podeszew. Takie mięso, które nie nadaje się na pieczenie i smażenie, nadaje się jednak doskonale jako dodatek do potrawy jarzynowej. Podgotowujemy je wtedy razem z grochem lub fasolą w małej ilości wody pod przykryciem, a gdy już jest na dogotowaniu, dodajemy świeże jarzyny drobno poszatkowane, a na końcu kaszę lub ziemniaki.

PRAWIDŁOWE PRZYRZĄDZANIE ZIEMNIAKÓW

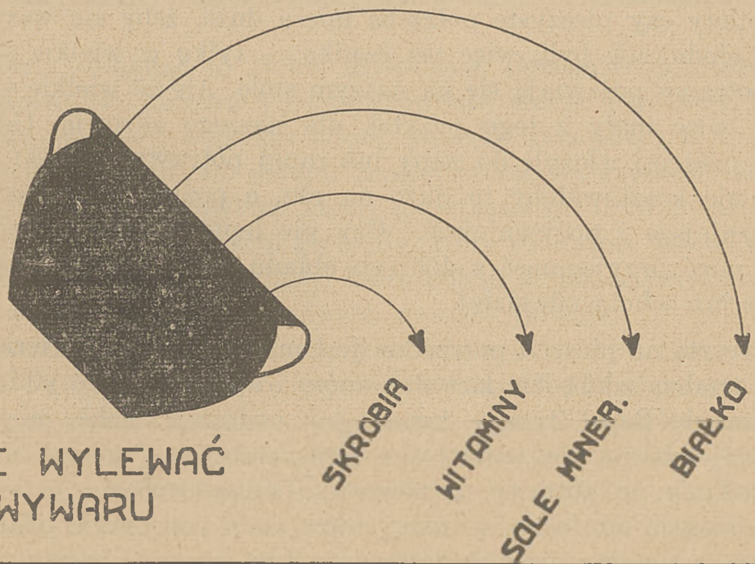
ZIEMNIAKI OBIERAĆ CIENKO, NIE MOCZYĆ W WODZIE, NIE WYLEWAĆ WYWARU

NIE MOCZYĆ W WODZIE





ZIEMNIAKI OBIERAĆ CIENKO



NIE WYLEWAĆ WYWARU

A może lepiej z mięsa tego ugotować rosół? Z rosołu małe mamy pożytek, niewiele większy jak z czystej herbaty — tyle tylko, że mamy trochę przyjemności. Nikt nie będzie rósł na rosole, ani sił do pracy nikt nie zdobędzie. W sam raz dla ludzi chorych. A ile idzie opału na ugotowanie rosołu! Jeszcze pół biedy w zimie, gdy i tak izbę ogrzać trzeba, ale w lecie to już doprawdy szkoda i opału i mięsa na rosół.

Z mięsa rosołowego też niewiele pociechy. Trzeba do niego dopiero dodać ziemniaków, sosu, żeby z tego naprawdę była potrawa, bo samo mięso rosołowe jest jałowe, suche, bez wielkiego smaku i pożytku znacznego nie przynosi, podczas gdy ugotowane z jarzynami przenika je swym smakiem i dopełnia pożywność, tak jak w tej bajce: wiódł ślepy kulawego.

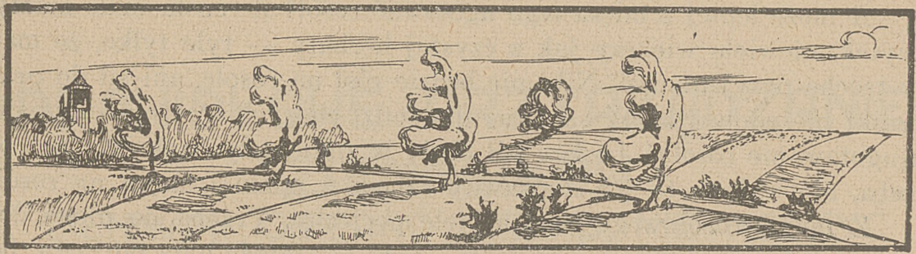
Więc gotowanie mięsa na rosół nie jest najodpowiedniejszym sposobem jego przyrządzania.

Czy mięso jest konieczne w potrawie pełnowartościowej? Wcale nie. Mięso można doskonale zastąpić jajami, serem nawet chudym lub mlekiem, bo pokarmy te oddają nam bardzo podobne usługi jak mięso. Można na przykład przyrządzić zupę z zacierką i fasolą. Włożymy do niej trochę fasoli, dużo różnych jarzyn zeszatkowanych, parę grzybów suszonych i zacierkę, w której jest jajo. Jeżeli możemy sobie na to pozwolić, drugim jajem jeszcze zaciągniemy zupę, lub ugotujemy na twardo i posiekane wrzucimy do niej. Trzeba też koniecznie do tej potrawy dodać zieleniny — majeranku, zielonej pietruszki, koperku, lub szczypiorku, bo zielone liście mają duże znaczenie dla naszego zdrowia.

Bardzo tanie są potrawy pełnowartościowe z serem, bo ser możemy łatwo przyrządzić w każdym gospodarstwie, nawet z chudego mleka. Potrawą pełnowartościową z serem będą pierogi, do których przyrządzenia użyjemy nadzienia z ziemniaków i sera, omaszczonych tłuszczem z rumienioną cebulą.

Prażucha z mlekiem i serem lub żur z serem są też potrawami pełnowartościowymi.

Widzimy więc, że potrawy te nie są kosztowne i niedostępne, ani przyrządzenie ich nie jest trudne, tylko trzeba trochę dobrej woli i zapobiegliwości, a podniesiemy bardzo wartość naszego codziennego pożywienia.



CZY ZAWSZE MUSIMY JEŚĆ POKARMY GOTOWANE.

Gotowanie jarzyn powoduje zawsze większą lub mniejszą stratę ich wartości odżywczej. Gdy czynimy to umiejętnie, strata jest mała, ale zawsze jest. Czegóż to tracimy najwięcej podczas gotowania jarzyn, a także owoców i nabiału? Pokarmy te zawierają pewien składnik konieczny już nie tylko do naszego zdrowia, ale bez którego po prostu żyć wcale nie możemy. Składnikiem tym są witaminy, które mają tę właściwość, że podczas gotowania duża ich część się niszczy. Jasne więc jest, że gdybyśmy wszystkie nasze pokarmy gotowali i to gotowali po mału, trzymając garnek długo na brzegu kuchni, witamin zabrakłoby w naszym pożywieniu. Część więc naszych pokarmów musi być spożyta na surowo.

— To pewnie najlepiej wcale nie gotować — może ktoś pomyśleć — oszczędzi się garnków, roboty i opału.

Tak znów też nie jest, bo dla zdrowia naszego potrzebujemy strawy gorącej, a przy tym wiemy, że podczas gotowania ubywa mięsa, jarzyn, grzybów. Czyż ubywanie pokarmu w garnku jest czymś takim dobrym, że bez tego obejść się nie możemy? Niejedna gospodyni martwi się, że włożyła do garnka dużo, a wyjęła mało. Ona wolałaby, żeby nic nie ubyło! Tymczasem niektórych pokarmów ubywa w garnku, gdyż paruje z nich woda, a różne twarde części, które w surowym produkcie były nastroszone, zmiękły i opadły. Więc ubywa dlatego, że mniej jest wody i dlatego że pokarm zmiękł. Ale przez to możemy zjeść więcej pokarmu ugotowanego niż surowego, bo i w naszych kiszkach, tak jak w garnku, zajmuje on mniej miejsca, a nasze wnętrzności nie mogłyby pomieścić dużych porcji surowizny. Gotowanie więc jest konieczne, ale trzeba gotować umiejętnie, żeby straty były jak najmniejsze. Pewną zaś część naszego pożywienia trzeba spożywać na surowo, bądź jako dodatki surowe do potraw gotowanych, bądź jako tak zwane surówki.

Na surówki używamy głównie takie jarzyny, które nie są zanadto twarde, a także takie, które nie mają dużo mąki. Takimi mącznymi jarzynami są ziemniaki i jarzyny strączkowe i dlatego ich właśnie na surówki używać nie możemy, gdyż nasz żołądek ani kiszki na surowo dobrze mąki nie trawią.

Na surówki nadają się więc następujące jarzyny:

z korzeniowych

marchew,
buraki,
selery

z przypraw

cebula
czosnek
szczypiorek
zielona pietruszka
koperek
majeranek

z kapustnych i innych liściastych

kapusta z głowy świeża
kapusta z głowy kiszona
kapusta włoska
kapusta czerwona
sałata głowiasta

z jarzyn owocowych

pomidory
ogórki świeże
ogórki kiszone

Oprócz tego należy do potraw dodawać surowe różne kwasy naturalne, a więc: sok z kiszonych ogórków, z kiszonej kapusty, kwas burakowy, żur żytni lub owsiany, przecier z pomidorów lub z surowych żurawin, sok z porzeczek. Można też do zakwaszania potraw nastawić sobie ocet z obierzyn jabłecznych, do którego, aby lepiej skwaśniał, można dodać wraz z obierzynami troszkę cukru. Wszystkie te kwasy trzeba dodawać do potraw wtedy, gdy są one już ugotowane i odstawione z ognia, bezpośrednio przed spożyciem. Tak samo do potraw odstawionych już z ognia dobrze jest dodać trochę surowej maślanki lub kwaśnego mleka, serwatki lub śmietany, na co kogo stać. Po dodaniu takiego surowego produktu już potrawy gotować nie trzeba. Używanie surowego nabiału jest wtedy bardzo pożyteczne, jeżeli krowa jest zupełnie zdrowa i czysta. Jeżeli mamy krowy cherlawe i brudne, nie należy tego czynić, gdyż wtedy można mieć z tego więcej szkody, niż pożytku.

Takie surowe dodatki do potraw gotowanych należy stosować jak najczęściej, oprócz tego jednak należy zawsze, gdy tylko możemy, przyrządzać potrawy z surowych jarzyn lub owoców. Spożywa się je do chleba i do różnych potraw z ziemniaków i fasoli, a także do potraw mięsnych.

Przy przyrządzaniu surówek trzeba pamiętać o paru ważnych zasadach:

1. Jarzyny na surówkę nie będą się gotowały, więc jeżeli znajdują się na nich jakieś zarazki pochodzące z gleby, to przez brak gotowania nie ulegną one zniszczeniu. Dlatego owoce i jarzyny na *surówki trzeba szorować i czyścić bardzo dokładnie.*

2. Z poprzedniego artykułu wiemy już, że jarzyny i owoce największą wartość odżywczą mają w tej części, która jest najbliżej skórki. Dlatego *jarzyny na surówki należy obierać bardzo cienko i wtedy, gdy to jest konieczne, gdyż lepiej wcale nie obierać.* Owoców obierać nie trzeba.

3. Żeby soki trawiące w żołądku i kiszkach dobrze wsiąkały do jarzyn, trzeba je na surówkę *ścierać na tarce lub szatkować bardzo drobno.*

4. *Surówki należy zakwaszać sokami naturalnymi*, przynoszącymi nam korzyść ze względu na swą wartość odżywczą.

5. *Surówki należy krasić olejem, śmietaną, maślanką i t. p.*, dla łatwiejszego prześlizgiwania się potrawy przez gardło i kiszki.

Człowiek w każdym wieku potrzebuje dla swego zdrowia niezbędnie surowizny. Ale inaczej przygotujemy ją dla dorosłych, którzy mogą dobrze gryźć i łykać, inaczej zaś dla malutkich dzieci i bezzębnych starców. Oni mogą jeść tylko albo miazgę z surowych soczystych owoców (jabłek, pomidorów, jagód), albo też pić z nich sok lub napój.

Pamiętajmy, że codzień wszyscy w rodzinie muszą dostać choć jedną surówkę, bądź z nabiału, bądź z jarzyn, bądź wreszcie z owoców.



W odżywianiu na wsi trzeba zacząć poprawę od lepszego wyzyskania tych produktów spożywczych, które posiadamy. Najpierw produkty marnujemy, bo je nieumiejętnie zbieramy i przechowujemy, a pokarm zepsuty traci na wartości, lub wcale nie nadaje się — ani dla ludzi ani dla zwierząt.

Posiadanych produktów nie wyzyskujemy, jak należy. Kartofle np. obieramy zbyt grubo, a część kartofla, znajdująca się pod łupinką, jest najpożywniejsza. Niepotrzebnie też kartofle i inne warzywa przetrzymujemy godzinami w wodzie, bo w ten sposób z jarzyny do wody przechodzą bardzo wartościowe składniki. Gotując, znowu niepotrzebnie wodę, w której gotowała się dana jarzyna, traktujemy jako bezwartościową, tymczasem ta woda jest podobna do rosołu z mięsa: siły to ona wiele nie dodaje, ale dla zdrowia jest bardzo pożyteczna.

Nie jest wszystko jedno, czy do garnka nalejemy wody dużo czy mało, czy będziemy gotowali długo czy krótko, czy włożymy dany produkt do wody zimnej czy gorącej. Choć to się wydaje dziwne, ale trzeba umieć gotować nie tylko mięso, lecz również kluski, kaszę, a nawet kartofle, bo przez niewłaściwe gotowanie pokarm traci wiele na wartości.

Wadą naszego odżywiania jest jego jednostajność. Jeden tylko produkt, nawet najlepszy i najsmaczniejszy, nie dostarcza organizmowi naszemu wszystkiego, co mu jest potrzebne. Nawet w biednej rodzinie, spożywającej na obiad jedno danie, gdybyśmy dodali do jedynego garnka, w którym gotuje się cały obiad, to co jest konieczne, a co posiadamy w naszym gospodarstwie, obiad byłby znacznie bardziej wartościowy i o wiele smaczniejszy.

Wreszcie za mało jadamy surowizny, przez co organizm nasz pozbawiamy najniezbędniejszych składników. Warzywa i owoce z naszych własnych ogrodów i sadów powinny być codziennie na naszym stole, nie tylko w lecie lecz i w zimie, nie tylko dla dzieci lecz i dla dorosłych.

Druk. „ZGODA" J. Klimczak i S-ka w Warszawie.